# Más de 20 Ideas de Recetas para el día a día de tus hijos, puedes hacer las recetas con ellos

## A comer rico y saludable

Para mas recetas e ideas te animo a que sigas en redes sociales a **@cocinopedia** y si lo prefieres puedes visitar la web de cocinopedia.com - Cocina para gente curiosa.

Autor: Antonio Valero




cocinopedia.com

@cocinopedia

# Tortitas de Avena con Plátano (sin azúcar)

15 minutos

DESAYUNO O MERIENDA

El plátano da energía rápida, ideal antes de jugar o hacer deporte.

## Ingredientes para 8 Tortitas

- 2 plátanos maduro
- 2 huevo
- 6 cucharadas de avena
- Un poquito de mantequilla
- 1 pizca de canela (opcional)

## Utensilios

- 1 bol grande
- 1 tenedor
- 1 cuchara sopera
- 1 sartén

## Paso a paso

1. Pela los plátanos y ponlos en el bol.
   - Con el tenedor, aplástar hasta que quede blandito como puré.
2. Casca los huevos (que te ayude un adulto) y échalos al bol.
   - Añade la avena y la canela.
   - Mezcla todo con la cuchara.
3. Prepara la sartén.
   - Pon un poquito de mantequilla y espera a que se derrita.
   - Que un adulto ponga el fuego bajito.
4. Haz las tortitas.
   - Con la cuchara, echa un poquito de masa en la sartén.
   - Espera 2-3 minutos hasta que veas burbujitas.
   - Dale la vuelta con ayuda de un adulto y cocina el otro lado.
5. Repite hasta gastar toda la mezcla.

👉 Añade cacao puro para hacer tortitas de chocolate.

💡 Puedes poner fruta cortada encima y hacer caras divertidas: ojos de fresa, boca de plátano y pelo de kiwi.

# Muffins de Zanahoria y Manzana

25 minutos

DESAYUNO O MERIENDA

Unos pastelitos dulces, tiernos y llenos de vitaminas

## Ingredientes para 6 muffins

- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ sobre de levadura en polvo
- 1 cucharada de miel

## Utensilios

- 1 bol grande
- 1 rallador (adulto)
- 1 cuchara sopera
- 1 batidor o tenedor
- Moldes de magdalenas
- Horno (adulto)

## Paso a paso

1. Lava la zanahoria y la manzana. Con ayuda de un adulto, rállalas finitas con el rallador.
2. En un bol, pon el huevo y bátelo con un tenedor. Añade la zanahoria y la manzana ralladas.
3. Echa la harina, la levadura, la miel y el aceite en el bol. Mezcla todo con la cuchara hasta que quede una masa espesa.
4. Con la cuchara, reparte la masa en los moldes de magdalenas (no los llenes del todo, deja un poco de espacio arriba).
5. Pide a un adulto que encienda el horno a 180 °C. Mete los moldes en el horno durante 15-20 minutos hasta que estén doraditos.
6. Saca los muffins y deja que se enfríen un poco antes de comerlos.

👉 Cambia la manzana por pera 🍐 para variar el sabor.
👉 Añade un poquito de canela para un toque especial ✨.

# Galletas de Avena y Chocolate negro

20 minutos

DESAYUNO O MERIENDA

Unos pastelitos dulces, tiernos y llenos de vitaminas

## Ingredientes para 10 galletas

- 1 plátano maduro
- 100 g de copos de avena
- 40 g de chocolate negro (mínimo 70%), en trocitos pequeños
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

## Utensilios

- 1 bol grande
- 1 tenedor
- 1 cuchara sopera
- 1 cuchillo (adulto)
- Papel de horno
- 1 bandeja de horno

## Paso a paso

1. Pela el plátano y ponlo en el bol. Con el tenedor, aplástalo hasta que quede como un puré.
2. Añade la avena y la vainilla. Mezcla bien hasta tener una masa espesa.
3. Trocea el chocolate en trocitos pequeños (que te ayude un adulto) y añádelo a la masa. Mezcla otra vez.
4. Coloca papel de horno en la bandeja. Con la ayuda de una cuchara, pon montoncitos de masa y aplástalos un poco para darles forma de galleta.
5. Pide a un adulto que encienda el horno a 180 °C. Mete la bandeja durante 10-12 minutos hasta que las galletas estén doraditas.
6. Deja que se enfríen antes de comerlas: se pondrán más duritas al enfriar.

👉 Puedes hacerlas en tamaño mini para meter en el táper del cole.
👉 Si usas cacao puro en polvo (1 cucharada), la masa quedará con más sabor a chocolate.

# Barritas caseras de Cereales y Frutos secos

75 minutos

MERIENDA

Un snack energético para llevar a todas partes

## Ingredientes para 8 barritas

- 150 g de copos de avena
- 60 g de frutos secos picados (almendras, nueces o avellanas)
- 40 g de pasas o arándanos secos
- 3 cucharadas de miel (60 g)
- 2 cucharadas de aceite de coco o mantequilla (30 g)

## Utensilios

- 1 bol grande
- 1 cuchara de madera
- 1 cazo pequeño (para derretir la miel con el aceite/mantequilla)
- 1 molde rectangular o bandeja pequeña
- Papel de horno

## Paso a paso

1. Pon la avena, los frutos secos picados y las pasas en un bol grande.
2. En un cazo pequeño, pide a un adulto que caliente la miel con el aceite de coco o la mantequilla hasta que se derrita y quede líquido.
3. Vierte esta mezcla caliente sobre el bol de avena y frutos secos. Remueve todo muy bien con la cuchara de madera.
4. Forra un molde o bandeja con papel de horno y reparte la mezcla, aplastando bien con la cuchara para que quede compacta.
5. Mete el molde en la nevera durante 1 hora.
6. Pasado el tiempo, saca la mezcla y córtala en barritas del tamaño que quieras.

👉 Se conservan en un táper hermético en la nevera hasta 1 semana. Son perfectas para llevar al cole como snack saludable.

# Galletas de avena y Manzana

25 minutos

DESAYUNO O MERIENDA

Crujientes por fuera, blanditas por dentro y llenas de sabor

## Ingredientes para 10 galletas

- 1 manzana mediana (unos 150 g)
- 120 g de copos de avena
- 1 huevo
- 2 cucharadas de miel o sirope (30 g)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de levadura en polvo

## Utensilios

- 1 bol grande
- 1 rallador (para la manzana, con ayuda de un adulto)
- 1 cuchara sopera
- 1 bandeja de horno
- Papel de horno

## Paso a paso

1. Lava la manzana y rállala finita (que te ayude un adulto).
2. Pon la manzana rallada en un bol y añade el huevo, la miel y la canela. Mezcla bien.
3. Agrega la avena y la levadura en polvo. Remueve hasta tener una masa espesa.
4. Coloca papel de horno en la bandeja. Con una cuchara, pon montoncitos de masa y aplástalos un poco para dar forma de galleta.
5. Pide a un adulto que encienda el horno a 180 °C. Mete la bandeja 12-15 minutos, hasta que estén doradas.
6. Saca las galletas y deja que se enfríen antes de comerlas: estarán blanditas al sacarlas, pero se pondrán más firmes al enfriar.

👉 Se guardan en un táper hermético hasta 4 días.
👉 Si quieres más dulzor, añade trocitos de pasas o dátiles picados.

# Bizcocho integral de Yogur

40 minutos

DESAYUNO O MERIENDA

Puedes sustituir el azúcar por 2 plátanos maduros o miel

## Ingredientes para 8 porciones

- 1 yogur natural (125 g)
- 3 huevos
- 2 medidas de yogur de harina integral (aprox. 160 g)
- 1 medida de yogur de azúcar moreno o panela (80 g)
- ½ medida de yogur de aceite de oliva suave (40 ml)
- 1 sobre de levadura en polvo (16 g)
- Ralladura de 1 limón (opcional)

## Utensilios

- 1 bol grande
- 1 batidor de mano o tenedor
- 1 vaso de yogur limpio (para medir)
- 1 cuchara sopera
- 1 molde de bizcocho (desmoldable o de plumcake)
- Papel de horno

## Paso a paso

1. Vacía el yogur en el bol. Lava el vasito y úsalo para medir la harina, el azúcar y el aceite.
2. Añade los 3 huevos al bol junto al yogur y bate bien con un batidor o tenedor.
3. Incorpora el azúcar, el aceite, la ralladura de limón y mezcla otra vez.
4. Añade la harina integral poco a poco junto con la levadura, removiendo hasta que no queden grumos.
5. Forra el molde con papel de horno y vierte la mezcla dentro.
6. Pide a un adulto que encienda el horno a 180 °C. Mete el bizcocho durante 30-35 minutos.
7. Pincha con un palillo en el centro: si sale limpio, el bizcocho está listo.
8. Deja enfriar un poco antes de desmoldar y cortar.

# Gelatina natural de zumo de frutas

Mucho

DESAYUNO O MERIENDA

Colorida, divertida y sin azúcares añadidos

## Ingredientes para 8 porciones

- 1000 ml de zumo natural de naranja o de la fruta que prefieras
- 12 láminas de gelatina neutra (24 g aprox.) o 20 g de gelatina en polvo
- Fruta fresca troceada (opcional: fresas, kiwi, plátano)

## Utensilios

- 1 cazo mediano
- 1 cuchara sopera
- 1 bol con agua fría (para hidratar las láminas de gelatina)
- 8 vasitos o moldes de silicona

## Paso a paso

1. Pon las láminas de gelatina en un bol con agua fría durante 5 minutos para que se ablanden.
2. Mientras, calienta la mitad del zumo en un cazo (no dejar que hierva).
3. Escurre la gelatina y añádela al cazo. Remueve bien hasta que se disuelva.
4. Añade el resto del zumo frío y mezcla.
5. Reparte la mezcla en los vasitos. Si quieres, añade trocitos de fruta dentro.
6. Mete en la nevera al menos 3 horas hasta que la gelatina esté cuajada.

👉 Mejor usar zumo natural recién exprimido para un sabor auténtico.
👉 Si usas zumo comprado, asegúrate de que sea 100% fruta sin azúcar añadido.
👉 Se conserva en la nevera hasta 3 días.

# Hamburguesas de Lentejas o Garbanzos

25 minutos

COMIDA

Una forma divertida de comer legumbres en forma de mini burger

## Ingredientes para 4 burguers

- 400 g de lentejas cocidas (o garbanzos cocidos, escurridos)
- 2 zanahoria pequeña rallada
- ½ cebolla pequeña muy picada
- 2 huevos
- 6 cucharadas de pan rallado
- 1 pizca de sal y pimienta, échale las especias que quieras.
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

## Utensilios

- 1 bol grande
- 1 tenedor o triturador de mano
- 1 rallador (para la zanahoria)
- 1 sartén antiadherente
- 1 espátula

## Paso a paso

1. Pon las lentejas o garbanzos en un bol y aplástalos con un tenedor hasta hacer un puré espeso.
2. Añade la zanahoria rallada, la cebolla, el huevo y el pan rallado. Mezcla todo muy bien hasta que quede una masa firme.
3. Con las manos limpias, forma bolitas y aplástalas un poco para darles forma de hamburguesa pequeña.
4. Calienta una sartén con una pizca de aceite de oliva.
5. Cocina las hamburguesas 2-3 minutos por cada lado hasta que estén doradas.
6. Déjalas enfriar un poco antes de comerlas.

💡 Sirve las mini hamburguesas dentro de panecillos con tomate, lechuga y pepinillos.
👉 Puedes congelarlas ya formadas y cocinarlas cuando las necesites.

# Nuggets de Pollo caseros al horno

25 minutos

COMIDA

Crujientes por fuera, tiernos por dentro y mucho más sanos

## Ingredientes para 12 nuggets

- 250 g de pechuga de pollo
- 1 rebanada de pan de molde integral (sin corteza)
- 2 cucharadas de leche (20 ml)
- 1 huevo
- 50 g de pan rallado integral
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva

## Utensilios

- 1 procesador de alimentos o batidora (para triturar el pollo, con ayuda de un adulto)
- 1 bol grande
- 1 bandeja de horno
- Papel de horno

## Paso a paso

1. Trocea la pechuga de pollo y ponla en el procesador de alimentos. Tritúrala hasta que quede como una pasta.
2. Añade el pan de molde troceado y la leche. Tritura otra vez hasta que quede una masa homogénea.
3. Forma bolitas con las manos y aplástalas un poco para darles forma de nuggets.
4. Pasa cada nugget primero por el huevo batido y luego por el pan rallado.
5. Coloca los nuggets en la bandeja con papel de horno y píntalos con un poco de aceite de oliva.
6. Pide a un adulto que encienda el horno a 200 °C. Hornea durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.
7. Deja que se enfríen un poco antes de comerlos.

👉 Para una versión más suave, usa muslo de pollo deshuesado (queda más jugoso).

# Mini tortillas de espinaca y queso

25 minutos

COMIDA

Bocaditos tiernos y verdes que dan energía y vitaminas

## Ingredientes para 4 tortillitas

- 3 huevos
- 50 g de espinacas frescas (pueden ser congeladas, bien escurridas)
- 40 g de queso rallado (mozzarella o emmental)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva

## Utensilios

- 1 bol grande
- 1 tenedor o batidor de mano
- 1 cuchara sopera
- Molde de magdalenas
- 1 bandeja de horno

## Paso a paso

1. Lava y pica las espinacas en trozos pequeños.
2. En un bol, bate los huevos con un tenedor.
3. Añade las espinacas y el queso rallado. Mezcla todo bien.
4. Unta los moldes de magdalenas con un poquito de aceite de oliva.
5. Reparte la mezcla en los moldes (llénalos hasta ¾).
6. Pide a un adulto que encienda el horno a 180 °C. Hornea durante 12-15 minutos hasta que las mini tortillas estén cuajadas.
7. Deja enfriar un poco antes de sacarlas del molde.

👉 Se pueden guardar en la nevera hasta 3 días en un táper.
👉 Llevan muy bien en un táper pequeño o envueltas en papel de aluminio.
👉 Puedes añadir taquitos de jamón cocido o champiñones para variar.

# Rollitos de pollo, queso y verduras

15 minutos

COMIDA

Fáciles, rápidos y perfectos para llevar en la mochila

## Ingredientes para 4 rollitos

- 4 tortillas integrales de trigo o maíz
- 200 g de pechuga de pollo cocida o a la plancha (en tiras finas)
- 4 lonchas de queso suave (tipo havarti o mozzarella)
- 1 o  2 zanahoria rallada
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de hummus o queso crema

## Utensilios

- 1 cuchillo de mesa (para cortar el wrap, con ayuda de un adulto)
- 1 tabla de cortar
- 1 rallador (para la zanahoria)

## Paso a paso

1. Coloca una tortilla sobre la tabla de cortar.
2. Unta una capa fina de hummus o queso crema.
3. Pon encima la lechuga, la zanahoria rallada, las tiras de pollo y una loncha de queso.
4. Enrolla la tortilla bien apretada, como un cilindro.
5. Corta el rollo en 2 partes iguales (que te ayude un adulto con el cuchillo).
6. Repite el mismo proceso con la otra tortilla.

👉Puedes hacerlos con pavo, atún o solo verduras.
👉 Envuelve cada rollito en papel de aluminio o bolsita zip: aguantan bien hasta 24 h en la nevera.

# Mini pizzas con pan pita integral

20 minutos

COMIDA, MERIENDA O CENA

La pizza más rápida y divertida de preparar

## Ingredientes para 4 pizzas

- 2 panes pita integrales
- 4 cucharadas de salsa de tomate natural
- 60 g de queso rallado (mozzarella o emmental)
- ½ pimiento rojo o verde (en tiras finas)
- 4 rodajas de champiñones (opcional)
- 1 pizca de orégano seco

## Utensilios

- 1 cuchara sopera
- 1 tabla de cortar
- 1 cuchillo pequeño (con ayuda de un adulto)
- 1 bandeja de horno
- Papel de horno

## Paso a paso

1. Abre los panes pita por la mitad para obtener 4 bases redondas.
2. Coloca las bases en la bandeja con papel de horno.
3. Con una cuchara, reparte la salsa de tomate sobre cada base.
4. Espolvorea queso rallado y añade pimiento y champiñones en trocitos.
5. Espolvorea un poquito de orégano por encima.
6. Pide a un adulto que encienda el horno a 200 °C. Mete las mini pizzas durante 8-10 minutos hasta que el queso se derrita.
7. Deja enfriar un poco antes de comerlas.

👉 Puedes usar pan de molde integral como base si no tienes pan pita.
👉 Varía los toppings: jamón cocido, calabacín, maíz, pollo...
👉 Perfectas para una cena rápida o una merienda divertida.

# Tortitas de Patata al horno

30 minutos

COMIDA O CENA

Crujientes por fuera y blanditas por dentro

## Ingredientes para 4 tortitas

- 2 patatas medianas (unos 300 g)
- ½ cebolla pequeña (opcional)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pan rallado integral (20 g)
- 1 pizca de sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite de oliva

## Utensilios

- 1 rallador (para la patata y la cebolla, con ayuda de un adulto)
- 1 bol grande
- 1 cuchara sopera
- 1 bandeja de horno
- Papel de horno

## Paso a paso

1. Pela las patatas y rállalas finitas. Si usas cebolla, rállala también.
2. Pon la patata rallada en un paño limpio y aprieta bien para quitar el exceso de agua.
3. Mete la patata en un bol y añade el huevo, el pan rallado, la sal y la pimienta. Mezcla bien hasta tener una masa.
4. Con una cuchara, haz montoncitos en la bandeja con papel de horno y aplástalos un poco en forma de tortita.
5. Pinta cada tortita con un poquito de aceite de oliva.
6. Pide a un adulto que encienda el horno a 200 °C. Hornea durante 15-20 minutos hasta que estén doradas y crujientes.
7. Deja enfriar un poco antes de comerlas.

👉 Aguantan 2-3 días en la nevera en un táper y se pueden recalentar en el horno.
👉 Perfectas como merienda salada o para acompañar un plato principal.

# Macarrones con salsa de tomate casera y verduras

30 minutos

COMIDA

Un plato completo, fácil y lleno de color

## Ingredientes para 4 platos

- 300 g de macarrones integrales
- 1 calabacín pequeño
- 1 zanahoria
- ½ pimiento rojo
- 300 g de tomate triturado natural
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal y orégano seco

## Utensilios

- 1 olla grande
- 1 sartén mediana
- 1 cuchillo (con ayuda de un adulto)
- 1 tabla de cortar
- 1 cuchara de madera

## Paso a paso

1. Pon una olla con agua y sal a hervir. Añade los macarrones y cuécelos el tiempo indicado en el paquete (unos 8-10 minutos).
2. Mientras, lava y corta el calabacín, la zanahoria y el pimiento en trocitos pequeños.
3. En una sartén, calienta el aceite y sofríe el ajo picado (que te ayude un adulto).
4. Añade las verduras y saltéalas durante 5 minutos hasta que estén tiernas.
5. Echa el tomate triturado, la sal y el orégano. Cocina 10 minutos a fuego medio.
6. Escurre los macarrones y mézclalos con la salsa de verduras y tomate.
7. Sirve en platos y, si quieres, espolvorea un poco de queso rallado por encima.

# Pastel de arroz con verduras

40 minutos

COMIDA

Se corta en porciones y se guarda para varios días

## Ingredientes para 4 platos

- 250 g de arroz (preferiblemente integral)
- 1 calabacín pequeño
- 1 zanahoria
- ½ pimiento rojo
- 2 huevos
- 40 g de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal y orégano

## Utensilios

- 1 olla mediana (para cocer el arroz)
- 1 sartén (para las verduras)
- 1 cuchillo (con ayuda de un adulto)
- 1 tabla de cortar
- 1 bol grande
- 1 fuente de horno

## Paso a paso

1. Cuece el arroz en agua con sal durante 15 minutos (o lo que indique el paquete). Escúrrelo bien.
2. Lava y corta las verduras en trocitos pequeños.
3. En una sartén con aceite, sofríe las verduras durante 5-7 minutos hasta que estén blanditas.
4. En un bol, mezcla el arroz cocido con las verduras, los huevos y la mitad del queso rallado.
5. Vierte la mezcla en una fuente de horno engrasada con un poquito de aceite.
6. Espolvorea el resto del queso por encima.
7. Pide a un adulto que encienda el horno a 180 °C. Hornea durante 20 minutos hasta que esté dorado.
8. Deja enfriar un poco antes de cortar en porciones.

# Pizzetas de Calabacín o Berenjena

25 minutos

PICOTEO O CENA

Mini pizzas divertidas, fáciles y muy saludables

## Ingredientes para 8 minipizzas

- 1 calabacín grande o 1 berenjena grande
- 100 g de salsa de tomate casera o natural
- 80 g de queso rallado (mozzarella o el que más te guste)
- 1 pizca de orégano seco
- Aceite de oliva (1 cucharadita)

## Utensilios

- 1 cuchillo (para cortar el calabacín o la berenjena, con ayuda de un adulto)
- 1 tabla de cortar
- 1 bandeja de horno
- Papel de horno
- 1 cuchara sopera

## Paso a paso

1. Lava bien el calabacín o la berenjena.
2. Con ayuda de un adulto, córtala en rodajas de 1 cm de grosor.
3. Pon papel de horno en la bandeja y coloca las rodajas encima.
4. Con una cuchara, pon un poquito de salsa de tomate sobre cada rodaja.
5. Espolvorea queso rallado por encima y añade una pizca de orégano.
6. Pide a un adulto que encienda el horno a 200 °C. Hornea las pizzetas durante 10-12 minutos, hasta que el queso se derrita y esté dorado.
7. Deja enfriar un poco antes de comerlas.

👉 Sirve estas pizzetas como merienda o cena ligera.
👉 Se pueden hacer también en la freidora de aire (a 180 °C durante 8 minutos).
Añádele jamón cocino o pavo.

# Nachos de maíz con guacamole casero

20 minutos

PICOTEO O CENA

Un picoteo crujiente con una crema verde muy nutritiva

## Ingredientes para 3-4 personas

Para los nachos (rápidos y caseros):

- 4 tortillas de maíz
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Para el guacamole:

- 2 aguacates maduros
- 1 tomate pequeño
- Zumo de ½ limón
- 1 pizca de sal

## Utensilios

- 1 cuchillo pequeño (con ayuda de un adulto)
- 1 tabla de cortar
- 1 bol mediano
- 1 tenedor
- 1 bandeja de horno
- Papel de horno

## Paso a paso

1. Corta las tortillas de maíz en triángulos (como nachos de bolsa). Ponlos en una bandeja con papel de horno.
2. Pinta los triángulos con un poquito de aceite de oliva y echa una pizca de sal.
3. Pide a un adulto que encienda el horno a 180 °C. Mete la bandeja durante 8-10 minutos hasta que los nachos estén dorados y crujientes. O freidora de aire
4. Pela los aguacates y ponlos en un bol. Con el tenedor, aplástalos hasta que estén como una crema.
5. Pica el tomate en trocitos pequeños (que ayude un adulto) y añádelo al bol.
6. Exprime el zumo de limón, añade la sal y mezcla todo bien.
7. Sirve los nachos recién hechos con el guacamole al lado para mojar.

# Croquetas al horno de Verduras

40 minutos

PICOTEO O CENA

Crujientes por fuera, tiernas por dentro y llenas de verduras

## Ingredientes para 16 croquetas

- 300 g de verdura cocida (puede ser calabaza, calabacín o brócoli)
- ½ cebolla pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina integral
- 200 ml de leche
- 1 huevo
- 50 g de pan rallado integral
- Sal y pimienta al gusto

## Utensilios

- 1 sartén mediana
- 1 cuchara de madera
- 1 bol grande
- 1 bandeja de horno
- Papel de horno

## Paso a paso

1. Cuece la verdura elegida (calabaza, calabacín o brócoli) hasta que esté blandita. Escúrrela bien y aplástala con un tenedor.
2. En una sartén, calienta el aceite y sofríe la cebolla muy picada. Añade la harina y remueve un minuto. Echa la leche poco a poco hasta formar una masa espesa.
3. Incorpora la verdura triturada, mezcla bien y cocina 2-3 minutos más hasta que quede una masa firme.
4. Pasa la masa a un bol y deja enfriar en la nevera 30 minutos.
5. Forma bolitas o croquetas pequeñas con las manos.
6. Bate el huevo en un bol y pon el pan rallado en otro. Pasa cada croqueta primero por el huevo y luego por el pan rallado.
7. Coloca las croquetas en una bandeja con papel de horno.
8. Pide a un adulto que encienda el horno a 200 °C. Hornea 15-20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de tiempo y listas.

# Chips de Manzana al horno

80 minutos

PICOTEO O CENA

Si quieres hacer más cantidad, usa 3 o 4 manzanas de golpe.

## Ingredientes para muchas chips

- 2 manzanas medianas
- 1 pizca de canela (opcional)

## Utensilios

- 1 cuchillo afilado o mandolina (con ayuda de un adulto)
- 1 tabla de cortar
- 1 bandeja de horno
- Papel de horno

## Paso a paso

1. Lava las manzanas y, sin pelarlas, córtalas en rodajas muy finitas (que te ayude un adulto).
2. Coloca las rodajas en la bandeja con papel de horno.
3. Espolvorea un poco de canela por encima si quieres.
4. Pide a un adulto que encienda el horno a 100 °C. Mete la bandeja durante 1 hora, dándoles la vuelta a mitad de tiempo.
5. Cuando estén doradas y crujientes, deja enfriar.

👉 Guarda los chips en una bolsita zip o tarro hermético hasta 5 días.
💡 Puedes cortar las manzanas con moldes de galleta (estrellas, corazones) antes de hornearlas.

# Brochetas de frutas con formas divertidas

15 minutos

PICOTEO O CENA

Un arcoíris de sabores para comer jugando

## Ingredientes para 6 brochetas

- 1 plátano
- 1 kiwi
- 6 fresas
- 1 mandarina
- 1 trozo de melón (100 g aprox.)

## Utensilios

- Palitos de brocheta (de madera o plástico seguro para niños)
- 1 cuchillo pequeño (con ayuda de un adulto)

## Paso a paso

1. Lava y pela las frutas (que un adulto corte las piezas grandes).
2. Corta la fruta en rodajas o trocitos pequeños.
3. Si quieres, usa moldes de galleta para hacer formas divertidas.
4. Pincha las frutas en los palitos, alternando colores.
5. Colócalas en un plato y ¡a comer!

💡 Haz un arcoíris de fruta (rojo → fresa, naranja → mandarina, amarillo → melón, verde → kiwi, blanco → plátano).
👉 Mejor preparar el mismo día para que la fruta no se oxide.
👉 Para llevar al cole, envuélvelas en papel film o mételas en un táper pequeño.

# Bolitas de queso y zanahoria

15 minutos

PICOTEO O CENA

Un snack blandito, divertido y muy fácil de hacer

## Ingredientes para 12 bolitas

- 1 zanahoria mediana (unos 80 g)
- 100 g de queso rallado (suave, tipo mozzarella o gouda)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pan rallado integral

## Utensilios

- 1 rallador (para la zanahoria, con ayuda de un adulto)
- 1 bol grande
- 1 cuchara sopera
- 1 bandeja de horno
- Papel de horno

## Paso a paso

1. Lava y pela la zanahoria. Rállala finita y ponla en un bol.
2. Añade el queso rallado, el huevo y el pan rallado.
3. Mezcla todo bien con la cuchara hasta tener una masa pegajosa.
4. Haz bolitas pequeñas con las manos y colócalas en la bandeja con papel de horno.
5. Pide a un adulto que encienda el horno a 180 °C. Hornea durante 12-15 minutos, hasta que estén doraditas.
6. Deja enfriar un poco antes de comerlas.

👉 Perfectas para llevar en bolsitas zip como merienda salada.
👉 Se pueden preparar con antelación y guardar en la nevera hasta 3 días.
👉 Si quieres variar, cambia la zanahoria por calabacín rallado (escurrido para quitar el agua).

# Rollitos de pepino con queso crema y pavo

15 minutos

PICOTEO O CENA

Un bocado fresco, rápido y perfecto para llevar

## Ingredientes para 8 rollitos

- 1 pepino grande
- 4 lonchas de pavo cocido
- 4 cucharadas de queso crema suave

## Utensilios

- 1 pelador o cuchillo fino (para hacer láminas de pepino, con ayuda de un adulto)
- 1 tabla de cortar
- 1 cuchillo de untar

## Paso a paso

1. Lava bien el pepino. Con un pelador o cuchillo, corta láminas largas y finas.
2. Unta un poquito de queso crema sobre cada lámina.
3. Coloca media loncha de pavo encima.
4. Enrolla con cuidado el pepino formando un rollito.
5. Coloca todos los rollitos en un plato o táper.

👉 Guárdalos en un táper hermético en la nevera y consúmelos en el mismo día (el pepino suelta agua).
👉 Se pueden variar usando zanahoria rallada o atún en lugar de pavo.
👉 Ideales como merienda salada fresca para el verano.